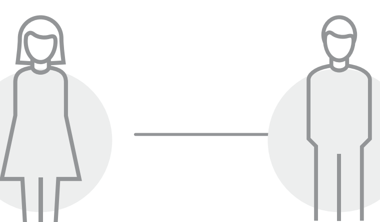




الحديد في الجسم







الاحتياج اليومي التقريبي	للرجال	للنساء
	١٨ ملجم	١٥ ملجم

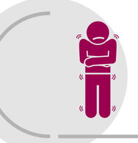
أعراض النقص



أضرار الزيادة




- القيء




- ألم البطن



- الإمساك



- اضطراب نبضات القلب



الحديد في الجسم



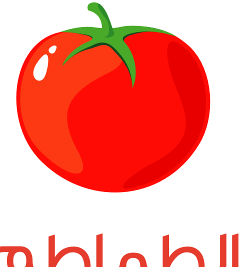
من المصادر الطبيعية للحديد



السبانخ



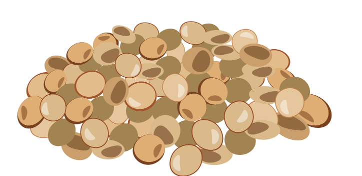
نصف كوب



الطماطم



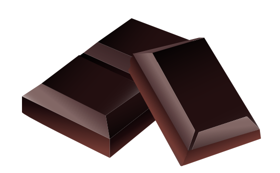
نصف كوب



العدس



نصف كوب



الشوكولاته الداكنة
نسبة كاكاو (٤٥٪-٦٩٪)



٨٥ جـرام